

Der richtige Zimt

Der Geruch der Weihnachtszeit: Dampfender Punsch, würziger Glühwein und süße Zimtsterne verbreiten einen tollen Duft, und sie schmecken auch so richtig nach Weihnachten. Dabei spielt besonders Zimt eine wichtige Rolle, aber nicht nur zur Weihnachtszeit. Auch sonst finden wir Zimt das ganze Jahr über z. B. in Chutneys, Currygerichten, Müslis oder einfach mit Zucker vermischt auf einem leckeren Milchreis. Vielleicht hast auch Du Zimt das ganze Jahr über als Gewürz in Deiner Küche.

Obwohl er so bekannt ist, wissen nur wenige Leute, dass Zimt ein Lorbeergewächs ist, von dem es hunderte Arten gibt. Dabei werden zum Kochen und Backen aber nur zwei Sorten benutzt, und zwar der sogenannte Cassia-Zimt (auch China-Zimt genannt) und Ceylon-Zimt. Unterscheiden lassen sich die beiden als Zimtstange im Querschnitt. Während Ceylon-Zimt aus vielen Schichten besteht, die sich im Inneren verdichten und kaum eine Öffnung lassen (die ersten drei Bilder unserer Slideshow), sieht Cassia-Zimt eher wie ein Röllchen aus, das in der Mitte meist eine oder mehrere klar erkennbare Öffnungen hat (die letzten beiden Bilder).

Beide Sorten duften köstlich und verleihen Deinem Essen oder Getränk den würzigen Pep. Also immer ordentlich rein damit? – Klar, aber nur, wenn Du Ceylon-Zimt verwendest! Mit Cassia-Zimt dagegen solltest Du sehr sparsam umgehen, denn der enthält viel Cumarin, das in großen Mengen z. B. die Leber schädigen kann. Dabei liegt der Grenzwert bei Personen um die 60kg bei einem gestrichenen Teelöffel am Tag – und wenn Du Dir überlegst, wieviel Zimt gerade zur Weihnachtszeit überall drin ist, ist das nicht viel.

Zum Vergleich: Cassia-Zimt enthält circa 100 Mal so viel Cumarin wie der teurere Ceylon-Zimt. Du kannst also davon ausgehen, dass Ceylon-Zimt im Handel auch so deklariert wird,

da der geringe Cumaringehalt ein klares Qualitäts-merkmal ist. Wenn einfach nur Zimt auf der Packung steht, solltest Du von Cassia-Zimt ausgehen und bei der Dosierung sehr sparsam sein.

Hast Du Lust, gleich etwas Leckerer mit Zimt zu backen? Dann probiere unsere köstlichen Zimtsterne, die findest Du hier.